

البطاطا الحارة.. طبق غني بالفوائد الغذائية»



يزين طبق البطاطا (البطاطس) مائدة الإفطار طوال شهر رمضان، حيث إنها من أنواع الخضراوات الغنية بالمواد المغذية. وتقول سمية موسوي شيف مطبخ قاسترو، في فندق «دبل تري من هيلتون دبي»، إن وصفة البطاطا الحارة من الأطباق الجانبية المحببة والمفضلة لدى الكبار والصغار، كما توجد مكوناتها في كل مطبخ وهي سهلة التحضير، إضافة إلى احتوائها على العديد من العناصر المفيدة للجسم

المقادير

حبات بطاطس متوسطة الحجم مقشرة، و3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز، وفصّان مفرومان من 6 الثوم، وملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة، وملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المجفف، وملعقتان صغيرتان من الكركم، وليمونة واحدة معصورة، وحفنة من أوراق الكزبرة الطازجة مفرومة، وقليل من أوراق البقدونس الطازج، وملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

طريقة التحضير

تقشر البطاطا وتوضع في قدر كبيرة مع كمية كافية من الماء لتغطيتها، ويُغلى المزيج ويُترك في الماء المغلي لمدة 9-10 دقائق أو نحو ذلك، ويجب أن تكون البطاطا مسلوقة جيداً مع الحفاظ على تماسكها، ثم نصفها ونركها لتبرد لفترة وجيزة، ونقطّعها إلى مكعبات أو قطع صغيرة، ويُسخن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم ورقائق الفلفل الأحمر ومسحوق الكزبرة، وتُطهى لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق، ثم يُضاف إليها الكركم وعصير الليمون، وتُقلب البطاطا وتُخلط جيداً حتى تتغطى، ثم يُضاف نصف البقدونس والكزبرة الطازجة، وتُطهى لمدة 4 دقائق أخرى، ثم يُضاف إليها الملح والفلفل الأسود بحسب الرغبة، وتُرفع عن النار ويُضاف إليها مزيد من رقائق الفلفل الأحمر وبقية الأوراق الطازجة، ويمكن تقديم سلطة البطاطا دافئة أو بدرجة حرارة الغرفة.

ويمكن ضبط مستوى التوابل والحصول على خيار أقل حرارة، باستخدام أقل لرقائق الفلفل الأحمر. ولمزيد من الطعم الحار، تضاف كمية أكبر من الفلفل الحار أو مسحوق الهريسة أو معجون الهريسة.